



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مقیاس شیوه حل مساله

این پرسشنامه حاوی ۲۴ جمله است. لطفا هر جمله را بخوانید و چنانچه آن جمله در مورد شما صدق میکند در مقابل کلمه بلی و در غیر اینصورت در مقابل کلمه خیر علامت بزنید.

شماره	بلی	خیر
۱		من کارهایم را بدون هدف انجام میدهم، بی آنکه احتمال تاثیر گذاری آنها را بر موقعیت در نظر بگیرم.
۲		احساس بی یابوری میکنم، احساس میکنم قادر نیستم در مورد هیچ نوع راه حلی در رابطه با حل مشکلم فکر کنم.
۳		هنگامی که با مشکلات مواجه میشوم فقط به خودم فکر میکنم.
۴		به هنگام بروز مشکلات، زندگیم کاملا از هم پاشیده شده و احساس ناامیدی میکنم.
۵		برای مشکلاتم خودم را سرزنش میکنم.
۶		تمایل دارم فکر کنم که این من هستم که مشکلاتم را به وجود می آورم.
۷		به توانایی ام برای مقابله با مشکل امیدی ندارم.
۸		به طور کلی میتوانم کنترل موقعیتهای مساله را به عهده بگیرم.
۹		چندین راه حل برای مواجهه با مشکلم در نظر میگیرم.
۱۰		برای انجام کارها طرح و نقشه میکشم و آن را دنبال میکنم.
۱۱		هنگامی که با مشکلی مواجه میشوم تحریک میشوم که با خلاقیت عمل کنم.
۱۲		تا آنجایی که ممکن است راه های زیادی را برای مواجهه با موقعیت در نظر میگیرم.
۱۳		به طور کلی میتوانم راه حلی را خارج از موقعیتهای مشکل بینم و میدانم چه کاری باید انجام دهم.
۱۴		تصمیماتی می گیرم که بعدا از اتخاذ آنها خشنودم.
۱۵		به هنگام مواجهه با یک موقعیت جدید اطمینان دارم که در صورت بروز هر نوع مشکل میتوانم آن را کنترل کنم.
۱۶		راههایی که من برای مقابله با مشکل انتخاب میکنم معمولا همانطور که برنامه ریزی کرده ام دقیقا به نتیجه می رسند.
۱۷		احساس میکنم که مرور زمان بهترین راه علاج است، پس فقط باید صبر کرد.
۱۸		فکر می کنم همه چیز درست خواهد شد و نباید نگران بود.
۱۹		فقط آرزو می کنم که مشکلات به طریقی برطرف شوند.
۲۰		سعی میکنم کل مساله را نادیده گرفته و به فراموشی بسپارم.
۲۱		برخی اوقات قدمهای مثبت نیز برمیدارم.
۲۲		مشکلات را به عنوان یک درگیری که باید بر آن غلبه کرد می بینم.
۲۳		احساس میکنم مشکلات قسمتی طبیعی از زندگی هستند و با آنها رو برو میشوم.
۲۴		سعی میکنم جنبه مثبت موقعیت را بینم.